

YẾU TỐ TÂM LÝ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KHẢ NĂNG NÓI TIẾNG ANH TRƯỚC Đám ĐÔNG CỦA SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT

Lê Thị Khánh Hoà

ThS. Khoa Tiếng Anh chuyên ngành, Trường Đại học Hà Nội

Tóm tắt: Khả năng giao tiếp tiếng Anh, đặc biệt là nói trước đám đông, là một kỹ năng quan trọng đối với sinh viên (SV) đại học, nhất là trong môi trường học tập quốc tế hóa hiện nay. Tuy nhiên, nhiều SV gặp khó khăn trong việc thể hiện bản thân bằng tiếng Anh trong các tình huống công khai, và một trong những nguyên nhân chính là yếu tố tâm lý. Bài báo này nghiên cứu những yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến khả năng nói tiếng Anh trước đám đông của SV năm thứ nhất, từ đó đề xuất những phương pháp giúp cải thiện kỹ năng nói trước đám đông của SV.

Từ khóa: tâm lý, khả năng nói tiếng Anh, sinh viên năm thứ nhất.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING FIRST-YEAR STUDENTS' ENGLISH PUBLIC SPEAKING ABILITY

Abstract: English communication skills, especially public speaking, are crucial for university students, particularly in today's internationalized learning environment. However, many students struggle to express themselves in English in public situations, and one of the main reasons is psychological factors. This paper investigates the psychological factors affecting first-year students' English public speaking ability and proposes methods to improve their public speaking skills.

Keywords: psychology, English speaking ability, first-year students.

Nhận bài: 14/01/2026

Phản biện: 07/02/2026

Duyệt đăng: 11/02/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh toàn cầu hóa, tiếng Anh trở thành ngôn ngữ giao tiếp chính trong nhiều lĩnh vực học thuật và nghề nghiệp. Khả năng nói tiếng Anh lưu loát, đặc biệt là trong các tình huống giao tiếp công khai, không chỉ đóng vai trò quan trọng trong quá trình học tập mà còn ảnh hưởng đến cơ hội nghề nghiệp của sinh viên (SV). Tuy nhiên, đối với nhiều SV, đặc biệt là những SV năm thứ nhất, việc nói tiếng Anh trước đám đông vẫn là một thách thức lớn. Theo nhiều nghiên cứu, yếu tố tâm lý như sự tự tin, lo âu, và sợ bị phê phán là những yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp bằng tiếng Anh trong các tình huống công khai.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết

Khả năng giao tiếp, đặc biệt là khả năng nói trước đám đông, là một yếu tố quan trọng trong quá trình học tập và nghề nghiệp của SV. Đặc biệt, việc nói tiếng Anh trước đám đông là một thử thách lớn đối với nhiều SV năm thứ nhất, không chỉ vì ngôn ngữ này còn là một trở ngại về mặt kỹ thuật mà còn vì những yếu tố tâm lý tác động sâu sắc đến khả năng thể hiện bản thân.

Trong bối cảnh giao tiếp, các yếu tố tâm lý như sự tự tin, lo âu, và nỗi sợ bị đánh giá có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả giao tiếp của SV. Các nghiên

cứ trước đây cho thấy rằng khi SV thiếu tự tin hoặc cảm thấy căng thẳng, họ dễ dàng bị ảnh hưởng tiêu cực trong việc thể hiện ý tưởng một cách rõ ràng và mạch lạc, làm giảm đi sự hiệu quả của bài nói.

2.1.1. Sự tự tin trong giao tiếp tiếng Anh

Sự tự tin là yếu tố quyết định đối với khả năng giao tiếp thành công. SV có sự tự tin cao không chỉ có khả năng thể hiện bản thân một cách rõ ràng và lưu loát mà còn dễ dàng tạo dựng ấn tượng tích cực trong mắt người nghe. Ngược lại, thiếu tự tin sẽ dẫn đến sự bối rối, trì hoãn hoặc ngừng nói giữa chừng, điều này gây ra sự gián đoạn trong quá trình giao tiếp. Trong khi đó, sự tự tin không phải là yếu tố bẩm sinh mà là kết quả của quá trình học tập, luyện tập và phản hồi tích cực từ môi trường xung quanh. Điều này đồng nghĩa với việc nếu SV có cơ hội luyện tập thường xuyên trong các tình huống giao tiếp thực tế và nhận được sự khích lệ, họ có thể cải thiện đáng kể sự tự tin của mình.

2.1.2. Lo âu và sợ hãi bị đánh giá

Lo âu và sợ hãi bị đánh giá là hai yếu tố phổ biến ảnh hưởng đến khả năng nói tiếng Anh trước đám đông. Lo âu trước khi thuyết trình có thể xuất phát từ nỗi sợ không thể diễn đạt ý tưởng một cách trôi chảy hoặc không thể đáp ứng kỳ vọng của

người nghe. Cảm giác này gây ra sự căng thẳng, khiến SV không thể duy trì sự tập trung và có thể dẫn đến việc quên lời hoặc mắc lỗi trong quá trình thuyết trình. Điều này tạo thành một vòng lặp tiêu cực: càng lo âu, SV càng khó giao tiếp, và càng gặp khó khăn trong giao tiếp, nỗi sợ hãi lại càng gia tăng. Các nghiên cứu của MacIntyre và Gardner (1991) đã chỉ ra rằng sự lo âu trong học ngôn ngữ, đặc biệt là khi giao tiếp trước công chúng, làm giảm khả năng sử dụng ngôn ngữ một cách tự nhiên và hiệu quả.

2.1.3. Khả năng xử lý căng thẳng

Căng thẳng là một phản ứng tâm lý tự nhiên khi phải đối mặt với các tình huống đòi hỏi khả năng biểu đạt công khai. Tuy nhiên, nếu không được kiểm soát, căng thẳng có thể làm giảm khả năng suy nghĩ rõ ràng và ảnh hưởng đến chất lượng bài nói. Các nghiên cứu về tâm lý học đã chỉ ra rằng các kỹ thuật giảm căng thẳng như thiền, thở sâu, hoặc các bài tập thư giãn có thể giúp SV duy trì bình tĩnh, từ đó cải thiện khả năng giao tiếp. Thực tế, SV học được cách quản lý căng thẳng sẽ dễ dàng tập trung hơn vào nội dung thuyết trình, thay vì lo lắng về phản ứng của người nghe.

2.2. Biểu hiện các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến khả năng nói tiếng Anh

2.2.1. Sự tự tin

Tự tin là một yếu tố tâm lý quan trọng quyết định đến hiệu quả giao tiếp của SV khi nói tiếng Anh trước đám đông. SV có sự tự tin thường cảm thấy thoải mái và tự nhiên hơn khi thuyết trình hoặc giao tiếp công khai bằng tiếng Anh. Họ ít bị ảnh hưởng bởi những lo lắng và thường thể hiện rõ ràng ý tưởng của mình mà không bị gián đoạn bởi sự bối rối hay thiếu tự tin. Nghiên cứu của Bandura (1977) chỉ ra rằng tự tin có thể được xây dựng thông qua việc thành công trong các tình huống giao tiếp trước đám đông và nhận được phản hồi tích cực từ người nghe. Khi SV cảm thấy họ có khả năng giao tiếp tốt, sự tự tin sẽ tăng lên và họ sẽ trở nên mạnh mẽ hơn trong việc đối mặt với các tình huống khó khăn trong giao tiếp.

2.2.2. Lo âu và sợ hãi bị đánh giá

Lo âu trước khi nói tiếng Anh trước đám đông là một yếu tố phổ biến và có ảnh hưởng lớn đến khả năng thể hiện bản thân. SV thường cảm thấy lo

lắng về khả năng phát âm sai, cấu trúc câu không chính xác, hoặc không thể truyền đạt ý tưởng một cách rõ ràng. Sự lo âu này thường xuất phát từ nỗi sợ bị đánh giá tiêu cực hoặc sợ rằng người nghe sẽ không hiểu hoặc không tôn trọng những gì họ đang nói. Kết quả là, SV có thể gặp phải các biểu hiện lo âu như run rẩy, nói lắp, hoặc thậm chí quên bài thuyết trình. Nghiên cứu của MacIntyre và Gardner (1991) khẳng định rằng lo âu giao tiếp ảnh hưởng trực tiếp đến sự tự tin và khả năng sử dụng ngôn ngữ một cách tự nhiên trong giao tiếp.

2.2.3. Sự khủng hoảng tâm lý khi gặp phải tình huống bất ngờ

Nhiều SV gặp khó khăn khi phải giao tiếp trong các tình huống không chuẩn bị trước hoặc khi phải trả lời câu hỏi bất ngờ từ người nghe. Sự khủng hoảng tâm lý này có thể dẫn đến mất kiểm soát cảm xúc và giảm khả năng trả lời một cách tự tin và mạch lạc. Những tình huống này càng làm tăng lo âu và sự thiếu tự tin của SV, khiến họ khó duy trì sự bình tĩnh và giao tiếp hiệu quả. Một số SV có thể cảm thấy “đứng hình” hoặc không thể hoàn thành bài thuyết trình hoặc giao tiếp một cách trôi chảy.

2.2.4. Khả năng xử lý căng thẳng

Căng thẳng là một yếu tố phổ biến khi SV phải thuyết trình trước đám đông. Căng thẳng có thể gây ra những phản ứng sinh lý như tăng nhịp tim, khô miệng, và mồ hôi tay, làm giảm khả năng nói một cách mạch lạc. Điều này đặc biệt rõ rệt khi SV không biết cách quản lý và xử lý căng thẳng. Những SV không có kỹ năng giảm căng thẳng sẽ dễ dàng bị mất tập trung hoặc cảm thấy căng thẳng vượt quá mức kiểm soát, ảnh hưởng đến hiệu quả giao tiếp. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc áp dụng các kỹ thuật giảm căng thẳng như thở sâu, thiền, và thư giãn cơ thể có thể giúp SV duy trì sự bình tĩnh, từ đó cải thiện khả năng giao tiếp.

2.2.5. Kỳ vọng và áp lực từ xã hội

SV năm thứ nhất đôi khi cảm thấy áp lực từ kỳ vọng của giảng viên và bạn học, đặc biệt khi phải thuyết trình trong môi trường học thuật. Những kỳ vọng này có thể tạo ra sự lo lắng và cảm giác bị “đánh giá” khi họ không thể đáp ứng mong đợi.

Sự lo lắng về việc không đạt được kết quả như mong đợi có thể dẫn đến việc SV cảm thấy thiếu tự tin và không dám thể hiện bản thân. Họ có thể trở nên quá lo lắng về việc người khác sẽ nghĩ gì về họ, thay vì tập trung vào việc truyền đạt thông tin một cách rõ ràng và mạch lạc.

2.2.6. Phản hồi từ giảng viên và bạn học

Phản hồi từ giảng viên và bạn học đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp SV cải thiện khả năng giao tiếp. Phản hồi tích cực giúp SV nhận ra điểm mạnh và cải thiện các khuyết điểm của mình trong giao tiếp. Điều này tạo động lực cho SV và giúp họ giảm lo âu khi giao tiếp. Ngược lại, phản hồi tiêu cực hoặc thiếu xây dựng có thể khiến SV cảm thấy thiếu tự tin và trở nên ngại ngùng hơn trong những lần giao tiếp sau.

2.2.7. Kỹ năng giao tiếp không lời

Giao tiếp không lời, bao gồm ngôn ngữ cơ thể, ánh mắt, và cử chỉ, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ hoặc cản trở quá trình giao tiếp. SV có sự tự tin sẽ dễ dàng duy trì giao tiếp mắt và sử dụng các cử chỉ cơ thể một cách tự nhiên, giúp họ giao tiếp hiệu quả hơn. Tuy nhiên, khi SV cảm thấy lo âu, họ có thể tránh giao tiếp mắt, đứng cứng nhắc, hoặc có những cử chỉ không tự nhiên, làm giảm tính hiệu quả của bài thuyết trình.

2.3. Phương pháp cải thiện

Việc cải thiện khả năng nói tiếng Anh trước đám đông không chỉ phụ thuộc vào kỹ năng ngôn ngữ mà còn liên quan đến việc giải quyết các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp của SV. Để giúp SV nắm vững nhất vượt qua các rào cản tâm lý và nâng cao hiệu quả giao tiếp, các phương pháp cải thiện sau đây có thể được áp dụng.

Đầu tiên, một trong những phương pháp hiệu quả nhất để nâng cao sự tự tin khi nói tiếng Anh là qua việc luyện tập thường xuyên và chuẩn bị kỹ lưỡng. Các SV nên được khuyến khích tham gia các buổi thuyết trình nhóm hoặc các bài tập thuyết trình mô phỏng, giúp họ làm quen dần với việc nói trước đám đông mà không bị lo âu quá mức. Việc luyện tập này không chỉ giúp SV cải thiện kỹ năng phát âm, lựa chọn từ ngữ và cấu trúc câu, mà còn xây dựng được sự tự tin khi thể hiện bản thân. Bên cạnh đó, sử dụng các công nghệ hỗ trợ như phần mềm phân tích phát

âm hoặc video thuyết trình giúp SV tự đánh giá khả năng của mình, từ đó cải thiện các điểm yếu trong quá trình giao tiếp.

Để giảm bớt lo âu và căng thẳng khi thuyết trình, các SV có thể áp dụng các kỹ thuật thư giãn như thở sâu và thiền. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc thực hành thở sâu trước khi thuyết trình có thể giúp SV kiểm soát nhịp tim và làm giảm mức độ lo âu, từ đó duy trì sự bình tĩnh khi đứng trước đám đông. Ngoài ra, các bài tập thư giãn cơ thể, như vươn vai hoặc co duỗi tay chân, có thể giúp SV giảm căng thẳng và tạo cảm giác thoải mái hơn trong suốt quá trình thuyết trình. Khi cơ thể thư giãn, tâm trí của SV sẽ dễ dàng kiểm soát hơn, giúp họ giao tiếp tự tin và hiệu quả hơn.

Bên cạnh việc luyện tập và giảm lo âu, phản hồi từ giảng viên và bạn học đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện kỹ năng giao tiếp của SV. Phản hồi tích cực giúp SV nhận ra những điểm mạnh của mình và khuyến khích họ cải thiện các điểm yếu. Để tối ưu hóa hiệu quả của phản hồi, giảng viên nên đưa ra những nhận xét xây dựng, chỉ ra những yếu tố cần cải thiện trong bài thuyết trình, nhưng đồng thời cũng cần động viên và khích lệ SV. Môi trường học tập cần tạo điều kiện để SV có thể chia sẻ và nhận xét lẫn nhau mà không sợ bị đánh giá tiêu cực, từ đó giúp họ cảm thấy tự tin hơn khi giao tiếp.

Ngoài ra, kỹ năng giao tiếp không lời, bao gồm ngôn ngữ cơ thể và giao tiếp mắt, là một yếu tố quan trọng không thể thiếu trong việc cải thiện khả năng thuyết trình. Việc duy trì giao tiếp mắt trong suốt bài thuyết trình giúp SV tạo kết nối với người nghe và thể hiện sự tự tin. Hơn nữa, các cử chỉ tay và động tác cơ thể có thể giúp SV nhấn mạnh các ý chính trong bài thuyết trình, giúp thông điệp của họ dễ dàng truyền tải và gây ấn tượng mạnh với người nghe. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng những cử chỉ này phải tự nhiên và không quá lạm dụng, tránh tạo cảm giác gượng gạo hoặc làm giảm sự mạch lạc của bài thuyết trình.

Một phương pháp quan trọng khác là khuyến khích sự giao tiếp và hợp tác nhóm. Các SV có thể tham gia vào các hoạt động nhóm để làm quen với việc chia sẻ ý tưởng và thảo luận trong môi trường

ít căng thẳng hơn. Việc thảo luận nhóm giúp SV không chỉ cải thiện khả năng giao tiếp mà còn học hỏi được những cách thức mới để truyền đạt ý tưởng một cách rõ ràng và mạch lạc. Hơn nữa, việc tham gia vào các câu lạc bộ tiếng Anh hoặc các buổi thảo luận sẽ giúp SV xây dựng sự tự tin và vượt qua lo âu trong quá trình giao tiếp.

Cuối cùng, để có thể cải thiện khả năng nói tiếng Anh trước đám đông, SV cần được đánh giá và phản hồi thường xuyên. Thực hiện các bài thuyết trình ngắn định kỳ sẽ giúp SV làm quen dần với việc đứng trước đám đông và nhận phản hồi về những điểm mạnh, cũng như điểm yếu của họ trong giao tiếp. Phản hồi này sẽ giúp SV nhận thức rõ hơn về khả năng của mình và tìm ra các

phương pháp cải thiện phù hợp. Thêm vào đó, việc nhận phản hồi từ bạn học cũng đóng vai trò quan trọng, vì các bạn có thể đưa ra những quan điểm khác biệt và giúp SV nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ.

III. KẾT LUẬN

Yếu tố tâm lý có ảnh hưởng sâu rộng đến khả năng nói tiếng Anh của SV, đặc biệt là khi phải thuyết trình trước đám đông. Các yếu tố như sự tự tin, lo âu, và khả năng xử lý căng thẳng đều đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện khả năng giao tiếp của SV. Để nâng cao kỹ năng nói tiếng Anh trước đám đông, các SV cần có sự hỗ trợ từ môi trường học tập, các phương pháp giảm lo âu, và các kỹ thuật phát triển sự tự tin trong giao tiếp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. Lawrence Erlbaum Associates.
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning*, 41(1), 85-117.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Horwitz, E. K. (2001). *Language anxiety and achievement*. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112-126.
- Kern, R. (1995). *Students' attention to spoken input in French and Spanish: The interaction of modality, task, and proficiency level*. *Language Learning*, 45(4), 557-591.
- Schunk, D. H. (1989). *Self-efficacy and achievement behaviors*. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173-208.
- Mills, N., Pajares, F., & Herron, C. (2006). *Self-efficacy of college intermediate French students: Relation to achievement and motivation*. *Language Learning*, 56(3), 365-394.